



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR
2023

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

BR. MIRELLA VEGA BALDEON (ORCID: 0000-0002-7665-2342)

ASESOR

DR. JUAN CARLOS BAÑOS RAMOS (ORCID: 0000-0002-8683-6620)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DEL PROGRAMA

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, JUNIO DE 2024



CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

Vega Baldeon, M. (2024). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Mirella Vega Baldeon
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71927696
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7665-2342
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Baños Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40139812
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-8683-6620
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesus Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Rosa Isabel Espinoza Santillán
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47386229
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur 2023
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo.
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, el MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como secretario y la MG. ROSA ISABEL ESPINOZA SANTILLÁN como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR
2023**

Presentado por la bachiller:
MIRELLA VEGA BALDEON

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado** con una calificación de **DOCE (12)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 11 de junio del 2024.



PRESIDENTA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



SECRETARIO
MG. JAVIER JESUS VIVAR
BRAVO



VOCAL
MG. ROSA ISABEL
ESPINOZA SANTILLÁN

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Juan Carlos Baños Ramos docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur 2023

De la bachiller Mirella Vega Baldeon, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 18% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 29 de Octubre de 2024



Juan Carlos Baños Ramos

DNI: 40139812

DEDICATORIA

A mi familia y a mi hija Alessia por ser la más grande motivación en todo este proceso, gracias por su cariño incondicional y motivación.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por ser mi guía, por brindarme vida y salud, y permitirme emprender el camino del aprendizaje. Agradecer a la universidad privada Autónoma del Perú por la facilidad que me brindo al momento de la aplicación de la prueba. A mi asesor al Dr. Juan Carlos Baños Ramos por compartir sus conocimientos, sus recomendaciones y guiarme en el desarrollo de la investigación. A mi familia quienes me dan el aliento para superar cada reto y lograr mis objetivos. Finalmente, a mis compañeros por sus ánimos y a mis estimados profesores por su orientación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
LISTA DE TABLAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	30
2.1 Tipo y diseño de investigación	31
2.2 Población, muestra y muestreo	31
2.3 Variables y operacionalización.....	33
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	35
2.5 Procedimientos	41
2.6 Análisis de datos.....	41
2.7 Aspectos éticos.....	42
CAPÍTULO III: RESULTADOS	430
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	50
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	55
CAPITULO VI: RECOMENDACIONES	55
REFERENCIAS	60
ANEXOS	68

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la muestra según género
Tabla 2	Operacionalización de la variable Procrastinación Académica
Tabla 3	Operacionalización de la variable Ansiedad
Tabla 4	Prueba evaluar la validez de la variable procrastinación académica
Tabla 5	Confiabilidad de procrastinación académica
Tabla 6	Estructura factorial de la Escala de Procrastinación Académica
Tabla 7	Prueba evaluar la validez de la variable ansiedad
Tabla 8	Confiabilidad de ansiedad
Tabla 9	Prueba de normalidad de procrastinación académica y sus dimensiones
Tabla 10	Prueba de normalidad de ansiedad
Tabla 11	Estadísticos descriptivos de procrastinación académica
Tabla 12	Estadísticos descriptivos de ansiedad
Tabla 13	Niveles de procrastinación académica
Tabla 14	Niveles de ansiedad
Tabla 15	Correlación entre procrastinación académica y ansiedad
Tabla 16	Correlación entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad
Tabla 17	Correlación entre la dimensión autorregulación de procrastinación y ansiedad

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE PSICOLOGIA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR
MIRELLA VEGA BALDEON
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

RESUMEN

Esta investigación busca comprobar el vínculo que existe entre la variable procrastinación académica y la variable ansiedad en alumnos de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur. El enfoque del estudio adoptado es de naturaleza cuantitativa y correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra que se consideró para esta investigación se conformó por 150 alumnos universitarios con un rango de edad de 17 hasta 45 años de ambos sexos, así mismo la metodología del muestreo es no probabilística de tipo intencional. Además, se emplearon dos pruebas específicas durante el estudio: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Deborah Ann Busko (1998) y el Inventario de ansiedad de Beck (BAI) de Aaron T. Beck (1988). En torno a los hallazgos encontrados en la investigación, se acepta la hipótesis general pues los resultados evidencian una fuerte asociación estadística entre las variables de estudio procrastinación académica y ansiedad ($r_s = .227, p < .05$). Finalmente, se llega a la conclusión que los jóvenes estudiantes matriculados en la carrera de psicología de la universidad privada, ubicada al sur de Lima salieron con un alto nivel de procrastinación académica, por ende, no realizan sus labores a tiempo, dejando sus deberes académicos para último momento, por lo tanto, perciben ansiedad, al saber que están con el tiempo en contra para la entrega de trabajos, exámenes y otras responsabilidades.

Palabras clave: ansiedad, estudiantes, procrastinación académica

**ACADEMIC PROCRASTINATION AND ANXIETY IN PSYCHOLOGY STUDENTS
AT A PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTH LIMA
MIRELLA VEGA BALDEON
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

ABSTRACT

This research seeks to verify the link between the variable academic procrastination and the variable anxiety in psychology students at a private university in South Lima. The approach of the study adopted is quantitative and correlational in nature, with a non-experimental and cross-sectional design. The sample considered for this research was made up of 150 university students with an age range of 17 to 45 years of both sexes, and the sampling methodology is non-probabilistic and intentional. In addition, two specific tests were used during the study: the Academic Procrastination Scale (EPA) by Deborah Ann Busko (1998) and the Beck Anxiety Inventory (BAI) by Aaron T. Beck (1988). Regarding the findings found in the research, the general hypothesis is accepted because the results show a strong statistical association between the study variables academic procrastination and anxiety ($r_s = .227, p < .05$). Finally, it is concluded that young students enrolled in the psychology course at the private university located south of Lima graduated with a high level of academic procrastination, therefore, they do not do their work on time, leaving their academic duties for the last minute, therefore, they perceive anxiety, knowing that they are against time for the delivery of work, exams and other responsibilities.

Keywords: anxiety, students, academic procrastination

**PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE
PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA NO SUL DE LIMA
MIRELLA VEGA BALDEON
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

RESUMO

Esta pesquisa busca verificar a ligação que existe entre a variável procrastinação acadêmica e a variável ansiedade em estudantes de psicologia de uma universidade privada do sul de Lima. A abordagem do estudo adotada é de natureza quantitativa e correlacional, com desenho não experimental e transversal. A amostra considerada para esta pesquisa foi composta por 150 estudantes universitários com idade entre 17 e 45 anos, de ambos os sexos, também a metodologia de amostragem é não probabilística e intencional. Além disso, foram utilizados dois testes específicos durante o estudo: a Escala de Procrastinação Acadêmica (APS) de Deborah Ann Busko (1998) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) de Aaron T. Beck (1988). Em relação aos achados encontrados na pesquisa, aceita-se a hipótese geral, uma vez que os resultados mostram forte associação estatística entre as variáveis do estudo procrastinação acadêmica e ansiedade ($r_s = 0,227$, $p < 0,05$). Por fim, chega-se à conclusão de que os jovens estudantes matriculados no curso de psicologia da universidade privada, localizada ao sul de Lima, apresentaram alto nível de procrastinação acadêmica, portanto, não concluem seus trabalhos no prazo, abandonando suas funções acadêmicas. atrasados. No último minuto, portanto, percebem ansiedade, sabendo que estão ficando sem tempo para entregar trabalhos, provas e outras responsabilidades.

Palavras-chave: ansiedade, estudantes, procrastinação acadêmica

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

En el 2018, la Organización mundial de la Salud OMS alertó que aproximadamente 260 millones de individuos sufren del trastorno ansiedad, encontrándose dentro los problemas de salud más urgentes a resolver en este nuevo milenio. El Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado- Hideyo Noguchi” señaló que, en Perú la ansiedad es un trastorno grave que afecta a un 13.5% de los jóvenes, superando a la depresión.

En el contexto actual este problema repercute en todos los niveles y ámbitos sociales, lo que motiva a esta investigación por sus efectos en la educación superior, buscando hallar el vínculo entre estos dos problemas como es la procrastinación y ansiedad en alumnos.

Esta conducta que con lleva a la postergación de una tarea, sumado a la inadecuada administración del tiempo, que se presenta durante extensos periodos de estudio y se manifiesta a través de la demora para empezar y cumplir con actividades, así es como se manifiesta el comportamiento de la procrastinación académica.

En este trabajo de investigación se dio a conocer la percepción que los estudiantes tienen sobre procrastinación académica, ansiedad, y sus componentes. Con lo expuesto, se buscó evidenciar la relación entre estas dos variables en alumnos que pertenecen a la facultad de psicología de una institución privada de educación superior al sur de Lima. Esta investigación se organiza en cinco capítulos.

El primer capítulo contiene el tema de investigación, la formulación del problema, la razón detrás del estudio, la relevancia del tema y la viabilidad en la propuesta de esta investigación, el propósito general y los específicos.

El segundo capítulo, contiene las bases teóricas de los factores a investigar. En el tercer apartado, se analiza la planificación de la investigación y tipo, estableciendo la población, la muestra, también la hipótesis general y se presentan

las técnicas e instrumentos. En el cuarto apartado se mostrarán los hallazgos del procesamiento de la data. Finalmente, en el quinto y último capítulo de este estudio se describen las conclusiones y recomendaciones.

La raíz del problema abordado en este estudio reside en el hecho de que a medida que los estudiantes inician la etapa de estudios superiores se encuentran inmersos en distintas circunstancias, como decidir los métodos de estudio que deberán emplear y cómo gestionarán su tiempo, a qué materia dedicarle más tiempo, en qué momento estudiar o repasar. A estas disyuntivas sumarle que existe un número de estudiantes que a su vez estudian y trabajan, teniendo menos tiempo de dedicación a sus deberes como estudiantes universitarios. Esto interviene en su desenvolvimiento y rendimiento académico.

El estudiante universitario tiene una rutina que está asociada a la exigencia, debido a las diferentes tareas que involucran el desarrollo del juicio crítico, comprensión lectora, ensayos, trabajos de campo, entre otras. Para que el estudiante universitario realice sus actividades debe hacer un esfuerzo y una coordinación del tiempo que emplea para poder cumplirlas, desde luego un porcentaje de estudiantes tendrán dificultades para desarrollar su autoaprendizaje, que surgen del hábito de postergar las tareas.

Al buscar una vida académica exitosa es esencial la responsabilidad del estudiante frente a sus obligaciones. No obstante, muchas veces se otorga mayor importancia a distracciones, antes de desarrollar nuestras responsabilidades universitarias (Álvarez et al., 1999). Conforme a ello, es como hablamos de un tema muy importante, como es la procrastinación.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017) la proporción mundial de personas con ansiedad es de 3.6%, con un aumento anual de aproximadamente

2.5%. Encontrándose la mayor proporción en las personas entre 18 a 29 años, coincidiendo con la etapa universitaria. Por lo tanto, es preciso tener en cuenta que la procrastinación y la ansiedad se presentan en dicha etapa.

En el caso del Perú, existe una prevalencia del 20,7% de población que sufre de algún trastorno. Siendo una de las más importantes la ansiedad, quien representa un 5,9% (Instituto Nacional de Salud Mental, 2018).

Con respecto a la procrastinación en nuestro país, Chan (2011) logra identificar que el 65% de alumnos, mostró un grado alto de procrastinación académica. Por su parte, Merino et al. (2017) identificaron la relación entre el afrontamiento ante exámenes y procrastinación académica en universitarios de ingeniería, quienes mantenían hábitos inadecuados de autorregulación académica que los aprendían de los amigos, compañeros y sus familias.

En este marco en Lima Sur, Flores (2018) realiza un análisis en jóvenes de la escuela de psicología, en la que se determina que el 32.7% da señales de índices preocupantes de procrastinación. De igual forma, Velásquez (2017) identificó un incremento de la procrastinación al 48.8% en esta misma población. Los estudios descritos, anteriormente, demuestran altas prevalencias de procrastinación académica, siendo un entorpecedor de su desarrollo académico.

De acuerdo con lo anterior expuesto, se considera importante formular para este estudio la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en alumnos de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur 2023?

El presente estudio busca crear relevancia y antecedentes de investigación en Lima Sur, ya que no existen trabajos similares en el lugar. En ese sentido posee relevancia social por que contribuirá a que los estudiantes de la universidad privada a tomar conciencia, ser responsables de sus labores estudiantiles y aprovechar mejor su tiempo, sobre todo saber distribuirlo, de modo que se reducirá la ansiedad que pueda provocar dejar las tareas y deberes para último momento. Como consecuencia, perjudicando su equilibrio académico, social y psicológico, obstaculizando cumplir con sus metas personales. Finalmente obtener como resultado que dejen de procrastinar, ya que es una conducta des adaptativa que perjudica a jóvenes universitarios en la actualidad. Con respecto a la pertinencia metodológica, esta investigación evidenció la validez de los instrumentos que se emplearán para el estudio en la población universitaria de Lima Sur. Del mismo modo, la investigación presenta valor teórico ya que aportará al incremento de la bibliografía para las variables a investigar procrastinación académica y la ansiedad en el ambiente académico en el Sur de Lima, con el propósito de descubrir la relación entre ambas. Por consiguiente, se debe considerar que en el Perú el factor procrastinación académica y el factor ansiedad son temas que están ganando relevancia académica, pero que no han trascendido en investigaciones más profundas. En cuanto al valor práctico, en base a los resultados se podría impulsar programas de intervención y acompañamiento para evitar el incremento de estos problemas. En base a esta investigación, se pueden generar nuevas interrogantes para futuros estudios y así contribuir a identificar las causas que influyan en el desarrollo de hábitos de procrastinación y en el aumento del nivel de ansiedad en los alumnos.

Por ese motivo se generan los siguientes objetivos para tener en cuenta en la investigación, como objetivo principal será: Establecer la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur 2023. En cuanto a los objetivos específicos serán: 1. Determinar los niveles de la variable procrastinación académica en alumnos de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur. 2. Determinar los niveles de la variable ansiedad en alumnos de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur 3. Identificar la relación entre la dimensión de postergación de actividades de procrastinación y ansiedad en alumnos de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur. 4. Establecer la relación entre la dimensión de autorregulación de procrastinación y ansiedad en alumnos de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.

Con el desarrollo de la investigación se encontró limitaciones que se deben considerar, en la actualidad en el dictado de las clases universitarias después del Covid, dejó como consecuencia un nuevo método de estudio a distancia, estableciéndose las clases semipresenciales, por lo tanto casi la totalidad de estudiantes lleva clases de manera virtual, lo cual dificulta el acceso a la muestra de estudio, como consecuencia los cuestionarios deberán ser redactados en Google Forms, así serán de manera virtual, siendo esta otra limitación al enviar los cuestionarios hacia los alumnos, para que puedan ser contestados, dado que no se puede establecer una comunicación directa con los estudiantes universitarios. Las cuestiones administrativas para conseguir acceso a la población, así como los aspectos económicos y logísticos, serán cubiertos con recursos de la investigadora, de esta forma no se alteró el adecuado desarrollo del estudio.

Haciendo una revisión literaria se consideran los siguientes precedentes a nivel internacional:

Aguay y Villavicencio (2022) realizó una investigación en alumnos de un Instituto Superior Tecnológico Japón, en la ciudad de Quito – Ecuador, para demostrar la asociación entre procrastinación académica y ansiedad. Su análisis era descriptivo, no experimental y su diseño transversal, para esta investigación participaron 400 alumnos de la institución en mención, de ahí extrajo una muestra de 197 estudiantes, las edades estaban conformadas desde los 18 a 28 años. Para la investigación se aplicaron los siguientes instrumentos psicológicos, los cuales se utilizaron para la recolección de datos: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung y Escala de Procrastinación académica. Identificaron que el 54,32% de los alumnos presentan niveles altos en cuanto al parámetro analizado procrastinación, a su vez existen índices de ansiedad evidencian que un 53,81% de estudiantes presentan un nivel mínimo a moderado.

Bolbolian et al. (2021) presentaron una tesis para buscar la asociación entre procrastinación, nivel de ansiedad y otras variables. El estudio tuvo como participantes a 152 alumnos de la Universidad Qazvin University of Medical Sciences de la carrera de odontología. Se aplicó la escala de procrastinación de Solomon y Rothblum y el test de ansiedad de Friedman. Para la exploración de los datos se utilizó el programa informático SPSS en la versión 21. Se comprobó la existencia de una relación significativa entre procrastinación y los niveles de ansiedad mediante las pruebas aplicadas ($P < 0.01$). Al igual que con las otras variables como, estrés antes de los exámenes, preparación y recursos académicos. De modo que, se concluye que los estudiantes que procrastinan académicamente tienen una mayor tendencia a sufrir de ansiedad acompañado de estrés y pensamientos negativos.

López-Frías (2021) investigó sobre la variable procrastinación académica en alumnos de la facultad de enfermería de una universidad en México. Su tesis era cuantitativo, descriptivo, correlacional y de diseño transversal, la población se conformó por 113 alumnos, para ello se utilizaron los siguientes instrumentos psicológicos como: Procrastination Assessment Scale-Students y las pruebas U de Mann Whitney. Para el análisis estadístico de las pruebas se utilizó el parámetro de Spearman para demostrar la correlación. Por consiguiente, se demuestro la relación significativa entre la postergación del estudio para los exámenes y la ausencia de asertividad y confianza ($r_s=.279$, $p=.01$).

Por su parte, Cherrez (2020) buscó la correspondencia entre las variables procrastinación académica y los niveles de ansiedad en una universidad de Ambato en Ecuador. En ese sentido, se evaluó a los estudiantes con las pruebas de Procrastinación Académica y la Escala de Ansiedad, en un grupo con 50 alumnos que podrían estar en el primer y noveno ciclo de psicología. El estudio llega a la conclusión de que efectivamente hay una conexión estadísticamente significativa entre la tendencia de postergación de tareas y ansiedad. Del mismo modo, correlación entre la variable autorregulación académica y ansiedad.

Gómez, E. (2020) presento un estudio que tiene como objetivo demostrar la correlación entre procrastinación y ansiedad rasgo, para demostrarlo utilizó pruebas psicológicas: la primera fue la escala de procrastinación académica (EPA) y la segunda fue el inventario de ansiedad (IDARE). El tipo de diseño utilizado era no experimental, de naturaleza descriptiva, correlacional y de corte transversal. La población para la investigación fueron los estudiantes de psicología de UDELAS en Panamá. El resultado que obtuvo fue una correlación de tendencia positiva débil (0.17) en postergación de actividades y la ansiedad.

Continuando con la investigación, se tomó como referencia los siguientes antecedentes nacionales:

Pariona, G. y Procel B. (2023) en su trabajo de investigación tuvo como objetivo establecer si la correlación se evidencia en la variable procrastinación académica y la variable ansiedad estado, para ello el conjunto de individuos a investigar fueron alumnos de una escuela en Huancayo. Este estudio era de naturaleza correlacional, transeccional, y no era experimental. Para esta muestra participaron 106 escolares, el acopio de los datos estuvo compuesta por los instrumentos: Escala de procrastinación académica (EPA) y el Cuestionario de ansiedad: estado rasgo (STAI). Determinando ningún vínculo entre la interrupción de las actividades académicas y la intensidad de la activación psicofisiológica debido a una variable externa ($\rho=0,114$; $p=0,243$).

Torres (2021) presentó una investigación sobre las variables procrastinación académica y ansiedad en una institución de educación superior privada, buscando establecer la correlación entre las variables. La subpoblación se conformó por 217 jóvenes de la escuela de humanidades. La tesis fue de naturaleza descriptivo-correlacional, de diseño no experimental. Las pruebas psicológicas administradas fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Domínguez et al. (2014) y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA) adaptada por Astocondor (2001). La conclusión obtenida indica que si existe una relación significativa directa ($p = .006$) y de categoría moderadamente baja ($\rho = .227$) en las variables ansiedad y procrastinación académica. Por último, también se pudo demostrar del total de estudiantes muestreados, un 51.6% presentan nivel medio en la prueba de procrastinación académica y el 59% obtuvo una categoría mínima a moderada en el mismo factor.

Estrada, E. y Mamani, H. (2020) su investigación tenía el propósito de analizar la correlación entre ansiedad y la variable procrastinación académica en alumnos en la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Su tesis era cuantitativa, de naturaleza correlacional, no experimental. El universo de su estudio estaba compuesto por universitarios, de los que se seleccionó 220, se les evaluó con dos pruebas; Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Se demostró que entre los jóvenes universitarios un 48,2% perciben niveles altos con respecto a la procrastinación, a su vez 39% de los estudiantes poseen índices moderados en cuanto a la variable ansiedad, por lo tanto, demostraron la existencia de la relación directa entre las dos variables ($r_s = 0,359$; $p = 0,000 < 0,05$).

Mestanza (2019) la finalidad de su investigación era hallar el vínculo entre procrastinación y la ansiedad en una casa de estudios en Trujillo. Se emplearon las siguientes pruebas psicológicas, la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE). Esta investigación era de diseño correlacional - transversal, de carácter no experimental, la subpoblación se conformó de 172 universitarios que pertenecían a la facultad de Psicología. Los hallazgos fueron los siguientes, se establece una interdependencia muy fuerte en las variables estudiadas; procrastinación académica y la ansiedad en los universitarios. Así mismo, se encontró correlaciones positivas de grado moderado entre ansiedad rasgo ($r = 0.40$), así como el parámetro ansiedad – estado ($r = 0.37$) y la variable procrastinación académica.

Castillo (2019) investigó la Procrastinación Académica y Ansiedad en alumnos de la facultad de Psicología en una universidad en Lima Norte. Este trabajo contaba con las siguientes características: transversal, no experimental, de naturaleza

descriptiva, así como correlacional, para esta investigación el segmento estadístico era no probabilística por conveniencia, estaba conformada por 182 estudiantes de todos los ciclos académicos. Los instrumentos empleados fueron la escala de procrastinación académica (EPA) de Busko (1998); y para medir la ansiedad utilizo la escala de ansiedad de Beck (1988). Se concluyó que entre ambas variables existe una interdependencia significativa. No obstante, no se demuestra la correlación de nivel significativo en aplazamiento de actividades dimensión que le corresponde a la variable procrastinación y la variable ansiedad. Finalmente, en cuanto a autorregulación académica, dimensión de procrastinación y la variable ansiedad se demuestra que hay una relación significativa.

Continuando con la investigación se revisó bibliografía importante, para las bases teóricas:

En cuanto a la procrastinación según Álvarez (2011) indica que son todos los comportamientos en los que posponemos, aplazamos o postergamos tareas y actividades para ejecutarlas en otro momento del día, puesto que estas actividades provocan en los individuos una percepción de flojera o malestar.

Con respecto a la procrastinación, según Chan (2011) son el conjunto de conductas que tienen los estudiantes y que interfieren en sus decisiones. De esta manera se podrá conocer si progresan con los pendientes que tienen o, por el contrario, ceden ante las distracciones de su entorno y que a su vez conducen al aplazamiento de tareas académicas.

Asimismo, de acuerdo a la teoría conductual según Durán (2017) menciona que la procrastinación académica se comprende desde el enfoque conductual con la teoría del condicionamiento operante. Lo cual tiene su base en el aprendizaje de comportamientos a través del refuerzo constante de una conducta, dando como

resultado un aprendizaje acelerado. Si existe el refuerzo positivo, se recompensa la conducta, de ese modo, si la persona realiza una conducta que con lleva a la procrastinación y esto origine como consecuencia una buena calificación, el hábito de postergación se perpetuará.

Asimismo, cuando existe un refuerzo negativo hacia una conducta, esto hace que el sujeto tienda a repetir la conducta, se puede inferir que el comportamiento procrastinador aumenta al suprimirse el estímulo que no conduce al placer, como las actividades de estudio (tareas, exposiciones, trabajos de investigación, etc.) rápidamente el alumno hace actividades más satisfactorias y entretenidas, entre las que están: entretenimiento, actividades sociales, redes sociales, etc.

Es necesario resaltar, el concepto que estableció Skinner del condicionamiento operante el cual sostiene Edward Thorndike, quien fue un psicólogo y profesor americano que planteo “La ley del efecto”, que sostenía que el aprender es la unión del estímulo y la respuesta. En otras palabras, una conducta se lleva a cabo mediante de un estímulo y a continuación algo satisfactorio, la unión se fortifica, no obstante, si esta respuesta es acompañada de una acción negativa, la unión disminuye. En conclusión, los universitarios que dejan para el último sus tareas o actividades académicas suelen hacerlo porque su conducta ha sido reforzada por factores ambientales, por consiguiente, la conducta procrastinadora persiste y se refuerza.

Por otro lado la teoría cognitiva señala que los episodios de la procrastinación académica empiezan con la promesa de llevar a cabo la tarea pendiente. Posteriormente, la persona desarrolla pensamientos de queja y descontento en relación con la culminación de la actividad y frente al problema de planificar una tarea, inicia con pensamientos automáticos pesimistas, los mismos que se encuentran

ligados con la insatisfacción con el desenvolvimiento académico o al miedo de ser excluido por el entorno.

El procrastinador empieza a considerar las conductas dirigidas a aplazar una tarea, con ello tiende a presentar pensamientos obsesivos a partir que no realiza sus actividades o cuando llega el momento de la entrega; y aún no hace nada, ni avanza y de pronto es consciente de que aún no está culminada, crea pensamientos persistentes que lo incapacitan para completar la tarea (Durand & Cucho, 2016). En concreto, la procrastinación académica tiene que ver con el procesamiento y análisis de la información disfuncional, que presenta sensaciones desadaptativas las cuales se relacionan con la sensación de inquietud de excluido de un grupo por la incompetencia.

En cuanto a la teoría cognitiva-conductual menciona que los seres humanos forman una visión particular del mundo a través de procesos mentales y en base a su modo de pensar, desencadenan emociones negativas o positivas; así como también, comportamientos desadaptativos o adaptativos. Por otro lado, a partir del enfoque cognitivo conductual, se investigó acerca de la modificación conductual, lo cual evidenció las ideas irracionales que se desencadena en los individuos de sí mismos y su entorno. Ellis y Knaus al realizar su estudio *Overcoming procrastination*, mostraron que el dejar las actividades académicas para último momento, crea en el estudiante la idea irracional, pues cree que culminará con éxito y en corto tiempo, sus actividades.

Esto se debe a la creencia, donde el sujeto establece objetivos concretos y complicados de culminar. Para los investigadores, hay dos ideas incomprensibles en el dejar para el último las actividades, la primera se basa en que los sujetos se consideran poco hábiles para las actividades y la segunda que observan al mundo

que los rodea como un lugar difícil y duro, por lo tanto, adoptaran un comportamiento dilatorio (Durán, 2017).

La procrastinación se basa en posponer una acción que se quería ejecutar, que al final no se llega a realizar, por consiguiente, la persona procrastinadora realiza estos once pasos en el mismo orden y de manera constante: quiere hacer su tarea, sabe que el resultado será útil, después de pensarlo decide iniciar, se entretiene, por ende, se demora innecesariamente, sabe que tendrá desventajas por dilatar el tiempo, sigue posponiendo las actividades que había decidido realizar, en su mente empieza a increpar por su demora y procrastinación, continúa procrastinando, culmina sus actividades o tareas al límite del plazo a entregar, se siente triste, enojado por su atraso, promete que no volverá a dejar las tareas para último momento, y se convence de su acuerdo, después de un tiempo, tiene una nueva actividad que le tomará un tiempo en realizarla y vuelve a dejarlo para después.

Por consiguiente, estos pasos nos demuestran cómo se lleva a cabo el proceso de procrastinar, este comportamiento se da cuando elegimos conductas que nos limitan en nuestras cogniciones y pensamientos acerca de uno mismo, lo cual que estimula estados de ánimo tales como depresión, ansiedad, la falta de confianza, y sentimientos como la de ineptitud, por lo tanto, recaemos en el ciclo de la procrastinación (Natividad, 2014).

Este pensamiento permite identificar, que es la persona, quien crea sus propios desórdenes emocionales y comportamientos, entre ellos la procrastinación; así pues, la ansiedad que siente el alumno postergador se genera por la interpretación de este debido a las circunstancias que lo rodea.

Las características de la persona procrastinadora según Ellis y Knaus (1997) quienes definen las características que tiene una persona procrastinadora: (1)

creencias irracionales: son las ideas que tiene la persona de su autoconcepto y autoimagen, así se crea la aflicción de incapacidad, (2) perfeccionismo y temor al fracaso: cuando postergan actividades, tienden a justificar los resultados porque el tiempo no alcanzó, muchas veces utilizándolo como pretexto para eludir el miedo a fallar, en tareas donde presupone no logrará culminarlas con éxito, (3) Ansiedad y catastrofismo: el incremento de tareas y actividades produce grados de ansiedad, por ello el universitario cree que es incapaz de poder terminar una tarea con satisfacción, debido a las ideas fatalistas de su futuro, (4) Cólera e impaciencia: las circunstancias cotidianas en el estudiante producen rabia e impaciencia, sobre todo en aquellos que son perfeccionistas. Estas personas se frustran cuando no cumplen con los objetivos que se determinan, lo que puede producir agresividad consigo mismo o hacia otras personas y (5) Sentirse Saturado: por lo general los estudiantes se sienten abrumados y aturdidos por las responsabilidades pospuestas y la desorganización. A su vez, se producen sentimientos de incapacidad para priorizar las tareas, dicha conducta se vuelve constante.

En cuanto a los tipos de procrastinación en primera instancia se puede mencionar la (a) Procrastinación familiar como el comportamiento que nace en la familia, cuando por circunstancias externas no hacemos en el momento una actividad, lo cual genera una demora en realizar los deberes de casa, esto implica que las personas se sientan obligadas a realizarlas en un tiempo determinado, esta situación crea el rechazo de hacer las tareas asignadas. (Angarita, 2012). (b) Procrastinación emocional que según Ferrari y Emmons (1995) aseguran que procrastinar viene hacer un comportamiento que posee muchos sentimientos, de tal manera que las personas identifican emociones en el instante que procrastinan, a causa del incremento de energía que experimentan. (c) Procrastinación académica según Solomón y Rothblum

(1984) menciona que es dejar para el último momento las actividades académicas a realizar, esto puede producir una sensación subjetiva, la cual tiene un patrón académico prevalente y desadaptativos. Por consiguiente, cuando se posterga las actividades académicas genera una dificultad para organizar el tiempo de forma eficiente. Dicha dificultad tiene elementos conductuales, cognoscitivos y afectivos. Finalmente, Ferrary y Scher (2000) refieren que la postergación académica puede ser definida como el retraso de las tareas en el aspecto estudiantil, la realización resulta ser dificultosa, lo que provoca que el universitario sienta ansiedad y temor a fallar generando la postergación de las responsabilidades del alumno.

En cuanto a la ansiedad según el vocablo posee sus orígenes en el latín “anxietas”, con lo que se expresa “congoja o angustia”. Se considera un estadio de desacomodo psicofísico que genera inseguridad e inquietud en una persona (Virues, 2015).

Dentro de este marco, Barlow y Durand (2007) refieren que la ansiedad es un estado de ánimo negativo junto con signos de tensión y aprensión hacia acciones en el futuro. Asimismo, se manifiesta emociones, respuestas psicológicas y comportamientos.

De la misma forma, una persona que se encuentra ansioso tiende a demostrar emociones negativas teniendo como consecuencia la dificultad de culminar la tarea. Asimismo, se menciona que la ansiedad permite a las personas hacer frente a la adversidad y el peligro de forma que se halla satisfacción favoreciendo los estados de bienestar y el correcto desarrollo (Macías, 2008).

Los estudios apuntan a que la ansiedad se genera de forma natural como reacción emocional inmediata para regular el organismo frente a situaciones de alarma o peligro.

De acuerdo a la teoría conductual para los investigadores de esta teoría indican que estos comportamientos son aprendidos y en un determinado período se unen a estímulos favorables o desfavorables, así se mantendrá en el individuo. García (2014) citado por Villanueva y Ugarte (2017) refiere que la consecuencia de la incorrecta asociación de estímulos neutros de hechos amenazantes y traumáticos es definida como ansiedad. Así en cada ocasión que se den estas situaciones se desencadenará la angustia.

Una reacción fisiológica y conductual ante un estímulo o situación extrema a la persona que causa temor o miedo puede considerarse ansiedad, del mismo modo, la ansiedad es clásicamente una respuesta condicionada que estimula al individuo a tener una conducta a la defensiva, por ello, algunos alumnos pueden lograr la tarea incluso cerca al plazo de la entrega, en tanto que otros prefieren no realizarla.

Finalmente, la teoría Cognitiva indica que una persona "etiqueta" mentalmente alguna situación y hace frente a ella con una conducta y estilo determinado, así pues, la ansiedad da como resultado pensamientos patológicos (García, 2014, como se citó en Villanueva & Ugarte, 2017).

Por esta razón, las personas pueden generar una sensación física incómoda en una situación determinada. Algunas personas señalan estos hechos como signos de alarma en su salud física o psíquica, que a su vez puede provocar una respuesta neurofisiológica, que da como resultado la ansiedad. La ansiedad puede tener consecuencias por las interpretaciones catastróficas, y negativas sobre cómo nos desempeñamos. El modelo cognitivo de Beck refiere que los signos, síntomas corporales y las distorsiones cognitivas, son los más peligrosos que puede causar la ansiedad.

Asimismo, la persona que procrastina tiende a autodenominarse como inepto para hacer una tarea o actividad; de esta manera pensar que carece de herramientas y estrategias para concluir con una actividad. (Durand & Cucho, 2016).

En cuanto a las características según Reyes (2003) sostiene que la ansiedad tiene componentes como: fisiológico, motor y cognitivo. A su vez menciona que los comportamientos de huida y de evasión, trae consigo síntomas físicos y la creación de pensamientos imaginarios de amenazas, de igual forma dificultad en el proceso de razonamiento. Por otro lado, para Guinzberg et al. (2012) la ansiedad genera en las personas numerosas reacciones psicósomáticas y psicofisiológicas, tales como reacciones cutáneas, reacciones músculo esqueléticas, trastornos respiratorios, gastrointestinales, endocrinos, metabólicos, del sistema nerviosos y cardiovasculares,

(a) Síntomas físicos son las estructuras cerebrales y bases neuropsicológicas donde se crean los sentimientos. Actualmente el hipotálamo es importante para la manifestación de emociones. Además, está asociada a las descargas de adrenalina, así como la dilatación pupilar, también la presencia de sudor excesivo, inquietud psicomotora, así como la presencia de presión abdominal, vómitos, resequedad en la boca, dificultades en la respiración, al moverse continuamente de un lado a otro, hiperactividad y espasmos constantes en las manos. Asimismo, los síntomas psicológicos son considerados síntomas fundamentales pues de esta manera se puede diferenciar la angustia de la ansiedad, la cual puede generar en los individuos desasosiego, nervios, ante la sensación de amenazas, temores, así como sentir la pérdida de energía y de atención. (b) Los síntomas conductuales se presentan como conductas observables en la persona, así podremos ver una conducta de alerta, estado de guardia y la disminución en las actividades. Incluso, se encuentra dificultad

en hacer tareas simples y básicas, inquietud motora, contracción del ángulo externo de los ojos, cejas rígidas, mejillas caídas, a su vez experimentan movimientos involuntarios de las manos entre otros síntomas. (c) Síntomas intelectuales (cognitivos) son las emociones negativas y positivas, en la ansiedad suelen expresarse en la forma en que las personas elaboran ideas y recuerdos. Dentro de las cuales, existen errores en la forma de retener información, patrones automáticos en la manera de responder, falsas ideas, juicios y razonamientos que afectan al sujeto.

Por consiguiente, estos aspectos desfavorables deben ser interpretados dentro del contexto en que se desarrolla la persona, causando problemas de memoria y concentración, la persona puede presentar problemas en la memoria.

Por otro lado, Sarason et al. (1990) relacionan la ansiedad con los estados cognitivos que el sujeto atraviesa, como una situación amenazante y difícil de hacer. La persona puede llegar sentirse incapaz de terminar una actividad y enfocarse en las repercusiones negativas de su fracaso.

En cuanto a las definiciones de la terminología empleada la procrastinación, para los investigadores Quant y Sánchez (2012): “significa dejar las actividades que se tienen que realizar en un tiempo dado” (p. 16). asimismo, Schouwenburg (2004) refiere que: “Procrastinación surge del latín procrastinare, que hace alusión a prolongar, aplazar, fuera, retrasar o posponer la realización de una tarea (pro=delante; crastinus= relacionado con el mañana)” (p. 17). Por consiguiente, Ferrari y Emmons (1995) refieren que: “La procrastinación procede del latín procrastinare, que se traduce como dejar las cosas o posponerlas para otro día” (p. 35). Por último, Haycock et al. (1998) mencionan que: “La costumbre de posponer la culminación de las responsabilidades, decisiones y tareas que se tienen pendientes” (p. 24). En cuanto

a la ansiedad es en un estadio de incomodidad psicofísico que se manifiesta junto con un sentimiento de preocupación y presentimiento negativo ante lo que se identifica como una amenaza que se aproxima, incluso en momentos donde no se evidencia peligro alguno. La ansiedad es una reacción que genera agitación en el ritmo cardíaco o físico que incluso afecta el ánimo y se presenta como una fuerte angustia (Virues, 2005). Por último, universitario es la Persona que se encuentra estudiando en una en un centro de educación superior denominada Universidad, la cual puede ser pública o privada.

CAPÍTULO II
METODOLOGÍA

2.1 Tipo y diseño de investigación

El estudio se ha diseñado con un enfoque no experimental; puesto que no existió control sobre las variables; tal como menciona Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) “es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables” (p. 174) también es transversal, puesto que la recolección de data se realizó en un determinado tiempo y espacio.

El trabajo de investigación fue cuantitativo de tipo correlacional, pues tiene el fin de precisar si las variables procrastinación académica y ansiedad existe o tienen algún grado de relación. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) concluyen que “es la asociación o relación que pudiese existir entre dos o más sujetos de investigación, también llamadas variables en un determinado contexto” (p. 98).

2.2 Población, muestra y muestreo

La población es la “agrupación finito o infinito de individuos con características similares o comunes entre sí” (Arias et al., 2022, p. 114) para este estudio la población serán la totalidad de los alumnos que conforman la facultad de psicología, del cual se obtuvo una subpoblación de 150 alumnos de la facultad de psicología.

Quienes conforman esta población fueron universitarios, dentro del rango de edad de 17 a 43 años, del género masculino como femenino. Los alumnos de pregrado se encuentran cursando entre primero a quinto año y se encuentran matriculados en el ciclo académico 2020- 1. Por consiguiente, se determinó que la metodología de muestreo será no probabilística de tipo intencional, por el criterio y conveniencia de la propia investigadora.

Tabla 1*Distribución según género*

	Fi	%
Femenino	94	64.7
Masculino	56	37.3
Total	150	100.0

En el cuadro de datos 1, podemos apreciar cómo estaba distribuida la muestra en relación con el género donde se evidencia el 64.7% de los alumnos son féminas, mientras que el 37.3% son varones.

Criterios de exclusión

- a) Universitarios que no están inscritos en la facultad de Psicología.
- b) Universitarios que no estuvieron presentes el día de la realización de los cuestionarios.
- c) Universitarios que no completan en su totalidad las preguntas del cuestionario.

Unidad de análisis

El sujeto de estudio es un alumno de la escuela de psicología de una universidad privada ubicada en el sur de Lima.

Hipótesis

Las hipótesis son tres, una general dada por existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur, seguida de las hipótesis específicas dada por existe relación entre la dimensión de postergación de actividades de procrastinación y ansiedad, existe relación entre la dimensión de autorregulación de procrastinación y ansiedad.

2.3 Variables y operacionalización

Variable de estudio: Procrastinación académica

Definición conceptual

Nábelková y Ratkovská (2015) sostienen: “Déficit de autorregulación, puesto que el estudiante universitario deja o evita las actividades que tiene bajo su control, generando una tendencia de postergar tareas académicas” (p. 21).

La variable procrastinación es un término que tiene muchos factores conductuales, cognitivos y afectivos, que se vincula con el intento de culminar pendientes, pero con la ausencia de presura para completarla y culminarla.

Definición operacional

Para efectos de este estudio, la variable procrastinación académica será evidenciada mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA), con sus respectivas dimensiones: como es la postergación de actividades de procrastinación y la autorregulación de procrastinación.

Dimensiones

Postergación de Actividades: Se refiere a los pasos que toman los estudiantes para regular su conducta académica.

Autorregulación académica: Esta dimensión se refiere a las situaciones en que los universitarios determinan sus metas de aprendizaje, conociendo, controlando y regulando sus cogniciones, conductas e incentivos con el único propósito de alcanzar sus objetivos.

Tabla 2*Operacionalización de la variable Procrastinación Académica*

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
-Autorregulación académica	La interpretación es directa, entre más alta puntuación, existe	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12.	Escala de tipo Likert: 1) Siempre 2) Casi siempre, 3) A veces 4) Casi nunca 5) Nunca
- Postergación de actividades	mayor postergación y autorregulación.	1, 6, 7	

Variable de estudio: Ansiedad**Definición conceptual**

Grado de preocupación por lo que se desconoce, que se produce como reacción natural del cuerpo ante episodios de estrés. Es una situación emocional, el cual se caracteriza por sentimientos negativos, así como de síntomas que se manifiestan con palpitaciones, temblor, náuseas y vértigo.

Definición operacional

Para este estudio la variable ansiedad será evidenciada mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), siendo una prueba unidimensional.

Tabla 3*Operacionalización de Ansiedad*

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Unidimensional	-Afectivo	5, 8, 9, 10, 14, 17	Escala de tipo Likert: 0) En absoluto 1) Levemente 2) Moderadamente 3) Severamente
	-Cognitivo	4, 11, 13, 16	
	-Somático	1, 2, 3, 6, 7, 12, 15, 18, 19, 20, 21	

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnica

Esta información obtenida de ambas variables fue establecida mediante la técnica de la encuesta. Esta técnica permite a obtener respuestas de forma rápida en torno al problema que se está tratando, de forma descriptiva o de asociación con las demás variables, de modo que se aplicó dos cuestionarios a los estudiantes de la población, uno por cada variable analizada.

Ficha técnica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Nombre	: Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Autor	: Deborah Ann Busko (1998)
Adaptación	: Contreras (2019)
Población	: 16 años en adelante.
Administración	: Colectiva e individual
Tiempo de ejecución	: 12 min
Finalidad	: Medir la procrastinación académica

Está construida por Busko (1998) la prueba tiene 16 ítems, que se dividen en 2 dimensiones: la autorregulación académica y la postergación de actividades. Su escala de medición es (1= Nunca, 2=Pocas veces, 3= A veces, 4=Casi siempre, 5=Siempre). Para la calificación, sobre la escala de procrastinación académica EPA, se puntuó de manera directa para los ítems pertenecientes a la dimensión de autorregulación académica (2,5,6,7,10,11,12,13,14), para las preguntas sobre dimensión de postergación académica (1,3,4,8,9,15,16) se califican de manera inversa. La prueba EPA tiene un tiempo de aplicación de 10 a 12 minutos.

Álvarez (2011) fue quien convirtió al idioma español la Escala de Procrastinación Académica en colaboración con dos de sus alumnos que cursaban los últimos ciclos

de traducción, se dividieron en 2 dimensiones (Autorregulación académica y Postergación de actividades), excluyendo 5 ítems. La validación de la Escala, que se logró con el uso estadístico del análisis factorial exploratorio el cual se evidencio un puntaje de 0,80. Por lo que las variables adquieren una acertada capacidad explicativa. A su vez, posee un valor de esfericidad de Bartlett ($\text{Chi} - \text{cuadrado} = 701,95, p < 0,05$) que es significativo, quiere decir que existe relación entre los ítems y el instrumento. Concluyeron la validez del instrumento y se constató una alta confiabilidad que se calculó con el alfa de Cronbach, que dio como resultado un puntaje de 0,80.

Para realizar esta investigación se utilizó la versión de Contreras (2019), quien adaptó y modificó la prueba, su estudio se basó en estudiantes de pregrado de psicología en Lima Sur, definiendo la prueba con 11 ítems, y con dos dimensiones (retraso de tareas y autorregulación académica).

Para establecer las propiedades psicométricas se determinó por medio del Alfa de Cronbach, dando como resultado 0,816 para el total; para la autorregulación académica 0,821 y por otro lado se obtuvo 0,752 para postergación de tareas. En este estudio se aplicó un análisis estadístico, tenido como un resultado un índice en el alfa de Cronbach de 0.796 lo que demuestra el elevado grado de confiabilidad.

Prueba piloto del instrumento Procrastinación Académica

A) Validez de constructo

Tabla 4*Prueba para la validez de la variable procrastinación académica*

KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,799
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Ch'i-cuadrado	407,470
	GI	55
	Sig.	,000

En el cuadro de datos 4, podemos apreciar los resultados de la prueba KMO Y Bartlett aplicado a la escala de procrastinación académica EPA en una prueba piloto que estaba compuesta por 100 alumnos, en el que se demuestra un KMO = .799, lo cual indica un nivel bastante aceptable. A su vez Bartlett $X^2=407.470$ a un nivel de significancia ($p<.05$), sosteniendo que la subpoblación es la indicada para realizar el análisis factorial.

B) Confiabilidad

Tabla 5*Confiabilidad de procrastinación académica*

Variable	Alfa de Cronbach	NA de elementos
Procrastinación académica	.618	11

En el cuadro de datos 5, se aprecian los datos obtenidos del indicador de confiabilidad por mediante la consistencia interna en las puntuaciones, en un estudio piloto conformado por 100 universitarios, en el que se demuestra que la puntuación Alfa de Cronbach es aceptable, siendo esta de .618.

Matriz de estructura factorial

Tabla 6

Estructura factorial de la Escala de Procrastinación Académica

	F1	F2	Comunalidades h ²
Item1	0.876		0.365
Item2	0.865		0.567
Item3	0.868		0.606
Item4	0.853		0.748
Item5	0.789		0.846
Item6	0.763		0.847
Item7	0.746		0.716
Item10	0.745		0.578
Item11	0.588		0.753
Item12	0.743		0.825
Item8		0.919	0.752
Item9		0.917	0.646
Omega	0.921	0.93	

En el cuadro de datos 6, se aprecia el modelo bifactorial de la Escala EPA. El cual evidencia que en los dos factores las comunalidades son superiores a ($h^2 > 0.363$), se observa un alto nivel de ajuste factor por factor. Asimismo, el coeficiente omega supera a .90 por lo tanto tiene una alta consistencia en la confiabilidad.

Ficha técnica del Inventario de ansiedad de Beck (BAI)

Nombre	: Inventario de ansiedad de Beck (BAI)
Autor	: Aaron T. Beck (1988)
Población	: Jóvenes y adultos
Administración	: Colectiva e individual
Tiempo de aplicación	: 5 a 15 min

Este instrumento psicológico fue realizado por Aaron T. Beck y Robert A. Steer en 1988 publicado en la versión de NCS Pearson. Dicho inventario obtuvo una validez convergente pues este asocia de manera moderada los grados de ansiedad en diversas categorías de población.

Este inventario está compuesto por 21 ítems, el modelo de respuesta de esta prueba es la escala Likert de 4 opciones, que se puntúan de acuerdo con la respuesta. Cada elemento se puntúa desde 0 a 3 en relación con cada solución proporcionada por el sujeto evaluado (0= Nada en absoluto, 1=Levemente, 2=Moderadamente, 3=Gravemente). Después de la sumatoria de las puntuaciones, se obtiene un total cuyo rango es de 0 a 63. La administración es colectiva como individual y el tiempo de aplicación es de aproximadamente entre 5 a 15 minutos.

En base a la adaptación al idioma castellano estuvo a cargo de Jesús Sanz, Frederique Valler, Elena de la Guía y Ana Hernández en el año 2011, en la edición de Pearson Education, S.A., la prueba tiene como objeto estimar el grado de ansiedad presente en las personas, así como también los síntomas de la ansiedad (angustia, pánico y ansiedad generalizada).

La confiabilidad se estableció por medio del Alfa de Cronbach, se consiguió 0.90, al igual que una validez de convergente superior a 0,50.

Prueba piloto del instrumento Inventario de Ansiedad

A) Validez de constructo

Tabla 7

Prueba para evaluar la validez de la variable ansiedad

KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo	,909	
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox.Chi cuadrado	1538,078
	GI	210
	Sig.	,000

En el cuadro de datos 7, se aprecian los puntajes obtenidos en la prueba KMO y Bartlett para el inventario de ansiedad BAI en un estudio piloto de 100 universitarios, en que se demuestra un KMO = .909, lo cual indica un nivel bastante aceptable. A su vez Bartlett $X^2=1538.078$ lo que demuestra un nivel significativo ($p<.05$), por lo tanto, la muestra es válida para proceder con el análisis factorial.

B) Confiabilidad

Tabla 8

Confiabilidad de ansiedad

Variable	Alfa de Cronbach	N de elementos
Ansiedad	,945	21

En cuadro de datos 8, se aprecia lo obtenido para la confiabilidad mediante la consistencia interna en las puntuaciones, en un estudio piloto conformado por 100 universitarios, en el que se demuestra que la puntuación Alfa de Cronbach es adecuada, resultando .945.

2.5 Procedimientos

Inicialmente, se gestionó con las autoridades de la universidad con el objetivo de obtener las autorizaciones administrativas para llevar con éxito las pruebas con los universitarios. El permiso fue otorgado a través de una carta de presentación que fue gestionada en la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú.

Después, se procedió con el envío de los instrumentos a los estudiantes de pregrado, que consiste en el consentimiento y asentimiento informado hacia ellos, para la aplicación de manera eficaz.

Al término de la aplicación de los instrumentos, se procedió con el vaciado de la data al software Excel, para poder filtrarlos, teniendo en cuenta a los criterios de inclusión y exclusión expuestos.

2.6 Análisis de datos

A continuación, se importó la información obtenida al programa IBM SPSS Statistics en la versión 22 para efectuar la evaluación respectiva. Antes de efectuar el análisis definitivo de los datos, se estudiaron las evidencias psicométricas de los instrumentos. La validación se hizo mediante el análisis factorial exploratorio de los dos instrumentos, y también con el análisis de los ítems. Con respecto a los resultados de la confiabilidad se aplicó el coeficiente Alpha de Cronbach, para hallar el nivel del puntaje general de ambas pruebas, así como de sus dimensiones.

En cuanto a los estadísticos inferenciales, primero se aplicó el estadístico Kolmogorov – Smirnov para establecer la normalidad sobre la muestra, para a la vez identificar los estadísticos correlacionales correspondientes. Concretamente se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman (r_s) para la establecer la correlación a nivel general de las variables puesto que el nivel de significancia no superó el .05 y el

Coeficiente de correlación de Spearman (r_s) para establecer la dependencia entre dimensiones ($p < 05$).

2.7 Aspectos éticos

Para el presente estudio se considero los 4 principios éticos que son la autonomía, beneficencia, la justicia y no usar inapropiadamente los datos.

Además, esta investigación, obtuvo las autorizaciones y permisos pertinentes para evaluar a la población en mención, así como mantiene en reserva la identidad de todas las personas involucradas en el presente estudio.

A su vez busca salvaguardar la propiedad intelectual de los autores, con respecto a sus conocimientos y sus diversas teorías; citándolos apropiadamente y precisando las fuentes bibliográficas.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Análisis de normalidad de las variables

Procrastinación Académica

Tabla 9

Prueba de normalidad de procrastinación académica y sus dimensiones

	Kolmogorov-Smirnov		
	<i>Estadístico K-S</i>	<i>Gl</i>	<i>P</i>
Procrastinación académica	.267	150	.000
Postergación de actividades	.445	150	.000
Autorregulación académica	.363	150	.000

En el cuadro de datos 9, se puede evidenciar los datos de la normalidad hallados por medio del estadístico Kolmogorov Smirnov. En torno a los resultados, se puede detallar que, en cuanto a la primera variable, dos de los factores (postergación de actividades y autorregulación de actividades) no muestran una distribución normal, puesto que el índice de significancia es menor $p < .05$.

Ansiedad

Tabla 10

Prueba de normalidad de la variable

	Kolmogorov-Smirnov		
	<i>Estadístico K-S</i>	<i>Gl</i>	<i>P</i>
Ansiedad	.185	150	.000

En el cuadro de datos 10, se aprecia los datos de normalidad obtenidos a través del estadístico Kolmogorov Smirnov. Como se muestra, la primera variable no se ajusta a una distribución normal, pues hay un nivel de significancia menor $p < .05$.

Resultados descriptivos e inferenciales

Tabla 11*Estadísticos descriptivos de procrastinación académica y sus dimensiones*

Variable/Dimensiones	Mínimo	Máximo	DE	M	Asimetría
Postergación de actividades	24	40	.679	33.94	-.426
Autorregulación académica	5	10	2.732	7.4	.946
Procrastinación académica	30	49	4.176	41.41	-.335

Nota: DE=desviación estándar, M=media

En el cuadro de datos 11, se aprecian los indicadores descriptivos de las dimensiones que conciernen a la variable procrastinación académica, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: postergación de actividades alcanzó un valor medio de 18.2, a su vez una desviación estándar de .679, por otro lado, la autorregulación académica obtuvo un valor medio de 4.75 en tanto a la desviación estándar de 2.732. Se puede observar que las puntuaciones tienen un promedio de 41.41 con una desviación estándar de 4.17. Asimismo, la asimetría se halla dentro de los rangos +-1.5, es decir sigue la tendencia de distribución normal.

Tabla 12*Estadísticos descriptivos de ansiedad*

Variable/Dimensiones	Mínimo	Máximo	DE	M	Asimetría
Ansiedad	31	87	7.480	41.58	3.072

Nota: DE=desviación estándar, M=media

En el cuadro de datos 12, podemos apreciar los estadísticos descriptivos de la variable ansiedad, que dan como resultado lo siguiente: un valor medio de 41.58, se obtuvo una desviación estándar 7.480. Por su parte la asimetría se encuentra fuera de los rangos +-1.5, esto significa una distribución que no se ajusta a la normalidad.

Tabla 13*Niveles de la variable procrastinación académica*

Niveles	Procrastinación académica	
	<i>F</i>	%
Nivel de procrastinación académica baja	36	24
Nivel de procrastinación académica moderada – promedio	53	35.3
Nivel de procrastinación académica Alta	61	40.6
Total	150	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje

En el cuadro de datos 13, se aprecian los rangos del factor procrastinación académica. Observándose que un 40.6% del total de alumnos universitarios tiene un índice elevado (61). De la misma forma se demuestra en menor cantidad en alumnos universitarios con un nivel bajo (36) representando un 24%.

Tabla 14*Niveles de la variable ansiedad*

Niveles	Ansiedad	
	<i>F</i>	%
Muy bajo	27	18
Moderado	53	35.3
Severo	70	46.6
Total	150	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje

En el cuadro de datos 14, se aprecian los índices de la variable ansiedad. Al respecto se observa, el 46.6% del total de los alumnos perciben un grado severo (70), así mismo se evidencia en menor cantidad en los alumnos universitarios, existe un nivel muy bajo (27) representando un 18%.

Contrastación de hipótesis

Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur

H₀: No existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.

H_a: Existe relación directa entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 15

Correlación entre procrastinación académica y ansiedad

<i>n</i> =150		Ansiedad
	<i>r_s</i> [IC95%]	.227** [.069 , .374]
Procrastinación académica	<i>P</i>	.005
	<i>TE</i>	.05

Nota: n=muestra, *r_s* = coeficiente de correlación de Spearman, IC95%=intervalo de confianza del 95%, *p*=probabilidad de significancia, *TE*=tamaño del efecto, ***p*<.01

En el cuadro de datos 15, por medio del coeficiente de correlación de Spearman se aprecia que si hay una relación estadística de nivel significativo con tendencia positiva y con un grado de relación muy débil ($r_s = .227$; $p < .01$) entre los factores procrastinación académica y ansiedad. También el tamaño del efecto es de magnitud pequeña. De ese modo, se concluye que cuanto más procrastinador es el alumno de la facultad de psicología más ansiedad experimenta.

Relación entre la dimensión de postergación de actividades y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur

H₀: No existe relación entre la dimensión de postergación de actividades de procrastinación y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.

H_a: Existe relación entre la dimensión de postergación de actividades de procrastinación y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 16

Correlación entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad

<i>n</i> =150		Ansiedad
	<i>r_s</i> [IC95%]	.073** [.645 , .797]
Postergación de actividades	<i>P</i>	.374
	<i>TE</i>	.00

Nota: n=muestra, *r_s* = coeficiente de correlación de Spearman, IC95%=intervalo de confianza del 95%, *p*=probabilidad de significancia, *TE*=tamaño del efecto, ***p*<.01

En el cuadro de datos 16, se muestran los datos a través del coeficiente de correlación de Spearman que no existe una relación estadística significativa ($r_s = .073$; $p > .05$) entre los factores postergación de actividades y ansiedad. Así mismo el tamaño del efecto es de magnitud pequeña. Esto indica que se acepte la hipótesis nula.

Relación entre la dimensión de autorregulación de procrastinación y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur

H₀: No existe relación entre la dimensión de autorregulación de procrastinación y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.

H_a: Existe relación inversa entre la dimensión de autorregulación de procrastinación y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 17

Correlación entre la dimensión autorregulación de procrastinación y ansiedad

<i>n</i> =150		Ansiedad	
Autorregulación	de	<i>r_s</i> [IC95%]	-.180** [.002 , .331]
procrastinación		<i>P</i>	.027
		<i>TE</i>	.034

Nota: *n*=muestra, *r_s*= coeficiente de correlación de Spearman, IC95%=intervalo de confianza del 95%, *p*=probabilidad de significancia, *TE*=tamaño del efecto, ***p*<.01

En el cuadro de datos 17, se identifica a través del coeficiente de correlación de Spearman, la existencia de relación entre el factor autorregulación de procrastinación y ansiedad, además es de tendencia negativa y con un nivel de relación muy débil ($r_s = -.180$; $p < .05$). Por lo tanto, se concluye que cuanto más se regule la procrastinación en los alumnos de la facultad de psicología, menores índices de ansiedad existirán.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

El estudio se propuso como meta principal analizar y establecer la posible correspondencia entre procrastinación académica y ansiedad en un grupo representativo en alumnos que pertenecen a la facultad de psicología de una universidad privada en el sur de Lima. Seguidamente, se analizarán los resultados clave descubiertos durante el estudio.

La idea principal por el cual se da inicio a realizar la investigación fue evidenciar cómo los estudiantes de la carrera de psicología al dejar sus actividades como los trabajos, las tareas, las exposiciones, el estudiar para un examen, para último momento genera en ellos un nivel de ansiedad, lo cual repercute en su vida universitaria a lo largo de los 5 años de carrera provocando un retraso en la ejecución de sus proyectos académicos.

En torno a la meta principal planteada en la investigación, se dio a conocer la presencia de una relación significativa con tendencia positiva entre las variables ($r_s = .227$; $p < .05$). Dicho de otro modo, a mayor procrastinación académica en los alumnos aumenta su percepción del factor ansiedad. En cuanto a su impacto, su magnitud es reducida, aunque sigue siendo significativo tanto en términos prácticos como sociales.

Los hallazgos obtenidos concuerdan con lo obtenido por Aguay y Villavicencio (2022) quienes demuestran que hay una relación entre las variables procrastinación y ansiedad en estudiantes de un instituto superior.

Estrada, E. y Mamani, H. (2020) en su investigación, en alumnos de la carrera de educación hallaron un alto índice de procrastinación académica con una dependencia con la ansiedad, esto guarda similitud con los hallazgos encontrados la investigación.

De igual forma, Cherrez (2020) obtuvo una relación positiva y estadísticamente significativa entre las variables demostrando que son dependientes. Por todo lo

anterior, la hipótesis del estudio es respaldada ya que con ello se confirma la presencia de una dependencia directa entre los factores. Frente a esto, existe la necesidad de realizar talleres enfocados en mejorar y promover la importancia de no dejar los deberes universitarios para último momento.

Es importante mencionar que en cuanto a los niveles de las variables del estudio se obtuvo un alto índice en ambas, en procrastinación un el 40.6% de los evaluados presento un nivel alto y para la variable ansiedad se identificó que un 46.6%de los estudiantes presenta un nivel severo, estos resultados obtenidos son respaldados con las investigaciones que realizaron Aguay y Villavicencio (2022), así como Cherrez (2020) quienes identificaron niveles altos en sus variables de estudio.

Igualmente, Mestanza (2019) revelo en su investigación realizada en Trujillo, comprobó que existe correlación significativa entre ambas variables de estudio, con lo que concluyo que a mayor procrastinación mayor serán los niveles de ansiedad que perciban los estudiantes.

Con respecto al primer objetivo concreto planteado en la tesis descrita, no se identificó una relación estadística significativa de tendencia positiva o directa y con un grado de relación nula ($r_s = .073$; $p > .05$) entre las variables, ligada con la falta de cumplimiento de los objetivos académicos, esto es debido al postergamiento del inicio o el reemplazo por distracciones que no se enfocan con su desenvolvimiento en los estudios.

De igual manera Pariona, G. y Procel B. (2023) concluyó en su investigación realizada en estudiantes en una localidad de Huancayo no hay ninguna asociación entre las variables, concluyendo que los comportamientos de postergación no necesariamente manifestaran signos de ansiedad.

Así mismo, se debe tener en cuenta que Castillo (2019) en su investigación de Procrastinación Académica y Ansiedad en alumnos de la facultad de Psicología en una universidad de Lima Norte, reporto que no se encontró una correlación significativa entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación y ansiedad, concordando con lo hallado en la presenta investigación.

Por el contrario, López- Frias (2021) en su estudio en la ciudad en México, en torno a la variable procrastinación académica demostró que mientras más se posterga las actividades, existe un aumento de la respuesta emocional.

De igual manera, Torres (2021) es su investigación sobre la variable procrastinación académica y ansiedad si hallo una correlación significativa ($\rho = -.227$), demostrando que el incumplimiento de las responsabilidades genera un incremento de la ansiedad, no coincidiendo con lo reportado en esta investigación, por ello se acepta la hipótesis del estudio.

Para el segundo objetivo específico, entre el factor autorregulación de procrastinación y ansiedad, el resultado es que se halló relación significativa, presenta una orientación negativa, posee un grado débil de relación ($r_s = -.180$; $p < .05$) lo cual indica que cuanto más se autorregule el estudiante de psicología de una universidad privada ubicada en el sur de Lima no percibirá ansiedad. De allí que los estudiantes tienden a desarrollar hábitos de estudios u horario para sus actividades académicas, como consecuencia realizarlas a tiempo, evitando generar en ellos niveles de ansiedad.

Estos datos coindicen con lo reportado por Gómez, E. (2020) quien encontró entre los estudiantes de psicología en Panamá, una relación positiva baja, concluyendo que las variables de estudio aumentan o disminuyen entre ellas.

Los resultados obtenidos difieren a los presentados por Bolbolian et al. (2021) que en el estudio que realizó en Irán, específicamente una universidad, demostrando que cuando el estudiante procrastina aumenta su estado de ansiedad, por lo tanto, no saben autorregularse de esta manera se incrementa su nivel de estrés y los pensamientos negativos que acompañan al estudiante universitario.

En líneas generales los estudiantes que padecen de niveles de ansiedad son porque presentan una mayor tendencia a procrastinar académicamente. Por el contrario, los alumnos que mantienen un nivel bajo de ansiedad muestran una menor predisposición a procrastinar. Cabe mencionar que los resultados del presente trabajo de investigación, no se pueden generalizar a toda la población, puesto que solo es una muestra representativa de los alumnos pertenecientes a la escuela de psicología dentro de la institución de educación superior privada ubicada en la zona sur de Lima.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES

1. En relación con los niveles que conforman el factor de procrastinación académica, específicamente en aspectos como la postergación de actividades, así como en autorregulación académica, la mayoría de los estudiantes universitarios presentaron un nivel alto (40.6%). Según la teoría, estos resultados pudiesen colocar a los jóvenes universitarios a estar próximos al grupo de riesgo, el cual tiene la particularidad de tener una elevada postergación de actividades y una baja autorregulación.
2. Asimismo, se obtuvo un alto porcentaje en los niveles de la variable ansiedad (46.6%), con lo cual se puede indicar que ansiedad intensa puede perjudicar negativamente en el desarrollo estudiantil de los universitarios. En resumen, a medida que incrementa los índices de ansiedad, a su vez aumenta los síntomas experimentados.
3. Para el objetivo general, de acuerdo con los resultados en 150 alumnos de la escuela de psicología de una universidad privada de Lima Sur quienes fueron evaluados, se obtuvo el índice de Spearman entre las variables procrastinación académica y ansiedad ($r_s = .227$; $p < .05$); con lo que se establece que hay una relación estadística altamente significativa. En consecuencia, se concluye que sí el alumno concibe las tareas académicas como cargantes buscará prorrogar su finalización, lo que ocasionará un elevado nivel de ansiedad.
4. Para la primera meta específica, se encontró en los estudiantes de psicología quienes participaron en la prueba, la correlación entre el factor postergación de tareas y ansiedad supera lo esperado; esto sugiere la aceptación de la hipótesis nula; ya que no se encontró correlación significativa ($p > .05$). Se puede concluir entonces que no siempre la postergación de actividades genere ansiedad o viceversa.

5. Finalmente, para el segundo objetivo específico, entre el factor autorregulación académica de la variable en estudio procrastinación académica y factor ansiedad es inferior a lo esperado. De ese modo, se ha demostrado que la hipótesis nula es incorrecta; puesto que se comprueba una correlación significativa ($p < .05$). En conclusión, los alumnos de la escuela de psicología son más organizados y responsables con sus actividades por lo que no sentirán ansiedad.

CAPÍTULO VI
RECOMENDACIONES

1. Para los alumnos, realizar actividades de aprendizaje sobre la correcta gestión del tiempo, por medio del uso de competencias y capacidades. De igual forma, necesario que el profesorado y el personal de la institución se actualicen constantemente para incorporar enfoques educativos innovadores, promoviendo una participación y actividades lúdicas para así reducir la procrastinación y ansiedad.
2. Ofrecer talleres y charlas a los alumnos sobre estrategias para tratar la ansiedad y tips de relajación. De esta forma, fomentar una mentalidad más activa y comprometida en los estudiantes para el cumplimiento académico.
3. Para próximas líneas de indagación, se recomienda tomar en consideración de nuevas variables que tengan influencia en la procrastinación del alumno. Estos pueden ser la autoimagen, ambiente familiar, estilo de aprendizaje, el desenvolvimiento académico y el clima escolar.
4. Finalmente, considerar una muestra más grande, tomar en consideración otras facultades de una institución de educación superior privada del sur de Lima, con el propósito de que los resultados sean más fiables y se puede lograr una generalización más certera.

REFERENCIAS

- Aguay, M., & Villavicencio, J. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes. Instituto Superior Tecnológico Japón. Santo Domingo de los Tsáchilas, 2021* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9295>
- Álvarez, V., García, E., Gil, J., & Romero, S. (1999). Exigencias del trabajo universitario desde la perspectiva de los alumnos. *Revista de Investigación Educativa*, 17(2), 385–392. <https://revistas.um.es/rie/article/view/121941>
- Álvarez, O. (2011). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista persona*, 13, 159 - 177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 5(2), 85–94. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5209>
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., & Vásquez, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>
- Barlow, V., & Durand, M. (2007). *Psicopatología: Un enfoque integral de la psicología anormal*. Cengage Learning.
- Bolbolian, M., Asgari, S., Sefidi, F., & Zadeh, A. S. (2021). The relationship between test anxiety and academic procrastination among the dental students. *Journal of education and health promotion*, 10, 67. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_867_20

- Castillo, M. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología en una Universidad Privada de Lima Norte, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/23187>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Unifé, Temática psicológica*, 7(1), 53-62. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>
- Cherrez, C. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios, 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31553>
- Contreras, Y. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la UA. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/729D>
- Durand, C., & Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/143>
- Durán, C. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: Caso Pucesa*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>

- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.
https://openlibrary.org/books/OL4893364M/Overcoming_procrastination
- Estrada, E., & Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322–337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Ferrari, J., & Emmons, R. (1994). Procrastination as revenge: Do people report using delays as a strategy for vengeance? *Personality and Individual Differences*, 17(4), 539–544. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90090-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90090-6)
- Ferrari, J. & Scher, S. (2000). Toward an Understanding of Academic and Nonacademic Tasks Procrastinated by Students: The Use of Daily Logs. *Psychology*, 5(13), 359-366 [http://dx.doi.org/10.1002/1520-6807\(200007\)37:4<367::AID-PITS7>3.0.CO;2-Y](http://dx.doi.org/10.1002/1520-6807(200007)37:4<367::AID-PITS7>3.0.CO;2-Y)
- Flores, W. (2018). *Funcionamiento familiar y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la UA. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/531>
- Gómez, E. (2020). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo, en estudiantes de 6to semestre de la licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá* [Tesis de licenciatura, Universidad Especializada de las Américas]. Repositorio de la Universidad Especializada de las Américas. <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/343>
- Guinzberg, A., Jinich, H., García, J., & Raniro, M. (2012). *Síntomas y signos cardinales de las enfermedades* (6ª ed.). Editorial El Manual Moderno.

- Haycock L., McCarthy P. & Skay C. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development* 7(6), 317-323. <https://psycnet.apa.org/record/1998-10262-010>
- Hernández, S., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw-Hill.
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2018) *Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Hospitales Generales y Centros de Salud de Lima Metropolitana - 2015*. Informe General. Anales de Salud Mental Vol. XXXIV, Año 2018. <https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2020/>
- López-Frías, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad de México. *Revista Electrónica En Educación Y Pedagogía*, 5(9), 57-67. <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050905>
- Macías, D., & Hernández, M. (2008). Indicadores conductuales de ansiedad escolar en bachilleres en función de sus calificaciones en un examen de matemáticas. *Universitas Psychologica*, 7(3), 767-785. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/391>
- Mestanza, M. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la UPN. <http://hdl.handle.net/11537/23187>
- Merino, C., Dominguez, S., & Fernández, M. (2017). Validación inicial de una Escala Breve de Satisfacción con los Estudios (EBSE) en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Educación Médica*, 18(1), 74-77. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.06.016>

- Nábelkova, E. & Ratkovská, J. (2015). Academic procrastination and factor contributing to its overcoming. *The new educational review*, 39(1), 107–118. <https://doi.org/10.15804/tner.2015.39.1.09>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad de La Rioja]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Rioja. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=88531>
- Organización Panamericana de Salud (OPS, 2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. Organización Panamericana de la Salud; 2017
- Oyanguren, Y. (2017). *Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/16027>
- Pariona, G., & Procel B. (2023). *Procrastinación académica y ansiedad estado en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa particular de Huancayo, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio de la Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13102>
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y el asertividad, en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM*. [Tesis de pregrado,

Universidad Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Mayor de San Marcos <https://hdl.handle.net/20.500.12672/590>

Rodriguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>

Santa Cruz, F., Garcia, S., & Perez, G. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Trujillo]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Trujillo. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/454>

Sarason, I., Simonov, R., & Pierce, G. (1990). Anxiety, cognitive interference, and performance. *Journal of social behavior and personality*, 5(2), 1. <https://www.proquest.com/openview/846c7a6338343b9628083381082c8066/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046>

Schouwenburg, H. (2004). Counseling the procrastinator in academic settings. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-000>

Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology* 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

Torres, E. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú] Repositorio Institucional de la UA. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1315>

Velasquez, M. (2017). *Factores de personalidad y procrastinación académica en universitarios de una Universidad Privada de Lima Sur, 2017*. [Tesis de

pregrado, Universidad Alas Peruanas] Repositorio Institucional de la Universidad Alas Peruanas. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/2367>

Villanueva, L., & Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 25(2), 153-169. <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/351/84>

Virues, E. (2015). Estudio sobre la ansiedad. *Revista virtual de psicología científica* 7(8). <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General</p> <p>¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur?</p>	<p>General</p> <p>Establecer la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Específicos</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión de postergación de actividades de procrastinación y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión de autorregulación de procrastinación y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.</p>	<p>General</p> <p>H1: Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>H°: No existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Específicos</p> <p>Existe relación entre postergación de actividades de procrastinación y ansiedad.</p> <p>Existe relación entre autorregulación de procrastinación y ansiedad.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Procrastinación académica</p> <p><u>Dimensiones</u></p> <p>Postergación de actividades</p> <p>Autorregulación</p> <p>Variable 2</p> <p>Ansiedad</p>	<p>Enfoque</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Alcance o Nivel</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño</p> <p>No experimental</p> <p>Población</p> <p>Estudiantes de psicología</p> <p>Muestra</p> <p>150 estudiantes</p> <p>Técnica de recolección de datos</p> <p>Escala e instrumento</p>

				<p>Instrumento para la recolección de datos</p> <p>Escala de Procrastinación Académica (EPA)</p> <p>Inventario de ansiedad de Beck (BAI)</p>
--	--	--	--	---

Anexo 2

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EPA

Contreras (2019)

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre sus actividades académicas. Usted debe marcar con una (X) su respuesta según la frecuencia en que la situación se presente. No existen respuestas buenas o malas, lo más importante es la veracidad. Marca todas las frases teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

1 = Nunca (No me ocurre) - 2 = Pocas Veces (Me ocurre pocas veces o casi nunca) - 3 = A veces (Me ocurre alguna vez) - 4 = Casi siempre (Me ocurre mucho) - 5 = Siempre (Me ocurre siempre)

N°		S	CS	A	PV	N
1	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
2	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
3	Asisto regularmente y con frecuencia a clases.					
4	Trato de completar el trabajo académico asignado lo más pronto posible					
5	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					

10	Trato de terminar mis trabajos importantes con la debida anticipación.					
11	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.					
	F1: AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA					
	F2: POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES					
	PROCRASTINACIÓN GENERAL					

Anexo 3

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

A continuación, se presenta una lista de síntomas comunes de ansiedad. Lea cuidadosamente cada ítem de la lista. Indique marcando con un aspa (x) cuánto le ha molestado cada uno de estos síntomas durante estos últimos 30 días incluyendo el día de hoy.

		En Absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	Entumecimiento muscular u hormigueo.....	0	1	2	3
2	Acalorado.....	0	1	2	3
3	Con temblor en las piernas.....	0	1	2	3
4	Incapaz de relajarme.....	0	1	2	3
5	Con temor de que pase lo peor.....	0	1	2	3
6	Mareado.....	0	1	2	3
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.....	0	1	2	3
8	Inestable.....	0	1	2	3
9	Atemorizado o asustado.....	0	1	2	3
10	Nervioso.....	0	1	2	3
11	Con sensación de asfixia.....	0	1	2	3
12	Con temblores en las manos.....	0	1	2	3
13	Inquieto o inseguro.....	0	1	2	3
14	Con miedo a perder control.....	0	1	2	3
15	Con sensación de ahogo.....	0	1	2	3
16	Con temor a morir.....	0	1	2	3

17	Con miedo.....	0	1	2	3
18	Con problemas digestivos.....	0	1	2	3
19	Con desvanecimientos debilidad.....	0	1	2	3
20	Con rubor facial.....	0	1	2	3
21	Con sudores fríos o calientes (no debido a la temperatura del ambiente)	0	1	2	3